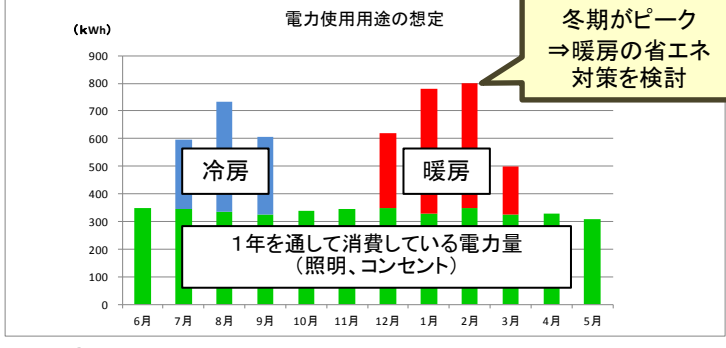
「無理なく賢い省エネ」は光熱費の節約につながります。

○エネルギー使用量を把握しましょう

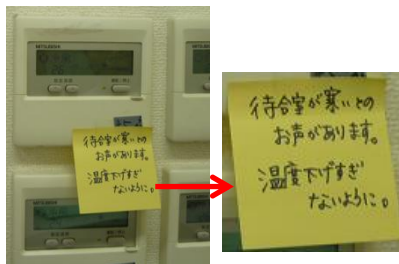
金額だけでなく、使用量も見ましょう。

今月の使用量のほか、前年同月との比較ができます

グラフにしましょう。（見える化）

①いつ、使用量が多いかが一目でわかります
②用途を分析すると、とるべき省エネ対策が見えてきます

○室温は、夏期28℃、冬期20℃を目安に管理しましょう

冷暖房温度を1℃緩和することで、空調機の消費電力を約10％削減できます。

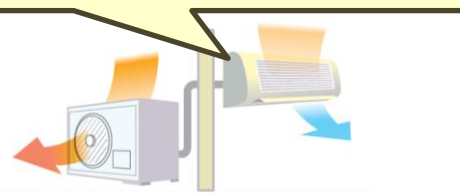
温度計を設置して管理

貼紙で職員に啓発

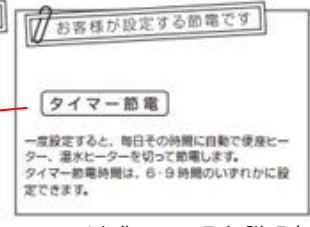
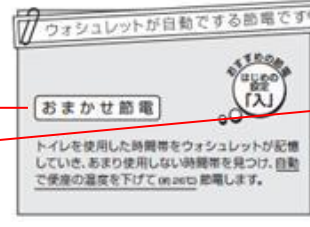
＜冬の快適空調のコツ＞
○暖房時の室温は20℃が目安。
○扇風機やサーキュレーターを活用し、温度ムラをなくしましょう。

＜夏の快適空調のコツ＞
○扇風機を併用。
風が身体にあたると涼しく感じます。
○カーテンやブラインドで日差しをさえぎりましょう。

○エアコンのフィルターを定期的に清掃しましょう

目詰まりしたフィルターと月に1～2回清掃したフィルターの場合を比較するとエアコンの消費電力を約５％削減できます。

フィルターが目詰まりすると、吸いこむ空気の量が少なくなり、多くの電気を消費します。

○電気便座は、タイマー設定・省エネ設定を上手に使いましょう

便座や温水ヒーターの設定温度を下げたり、ヒーター電源をオフにすることができます。
（機種により機能が異なります。）

（出典：TOTO取扱説明書）

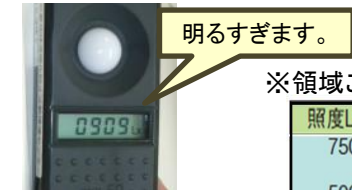
○照度を測って、適正な照度に間引きしましょう

「照度」という言葉をご存知ですか？明るさの目安です。照度計を使って測定できます。

【現状】 20W×**2灯**使用

明るすぎます。

照度 909 Lx（ルクス）

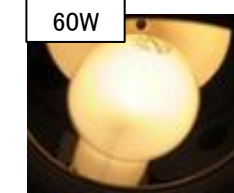
【対策】 20W×**1灯**に間引き

照度 676 Lx（ルクス）

※領域ごとに目安となる照度（明るさ）の基準があります。

照度Lx	場所	
750～500	診察室、処置室、救急室、分娩室、医局、院長室、研究室、会議室	
500～300	看護師室、剖検室、病理細菌検査室 図書室、事務室、玄関ホール	食堂、配膳室、一般検査室 生活検査室、技工室、中央
300～150	育児室、記録室、待合室、面会室 外来の廊下	病室、X線室（撮影、操作など） 物療室、温浴室、運動機械室
150～75	麻酔室、回復室、霊安室、更衣室 浴室、洗面所、便所、汚物室 洗濯場、カルテ室、宿直室、階段	

出典：東京都環境局 『病院の省エネルギー対策』

○白熱電球や従来型蛍光灯をLED照明に交換しましょう

LED電球は、白熱電球と比較すると消費電力1/4～1/6、寿命が40倍（約40,000時間）です。

	区分	明るさ（暗）				（明）
白熱電球	W形	25W形	40W形	50W形	60W形	100W形
電球形蛍光ランプ	W形	―	10W形	―	15W形	25W形
LED電球 E26口金	全光束（ルーメン）	―	485lm	640lm	810lm	1520lm
LED電球 E17口金	全光束（ルーメン）	230lm	440lm	600lm	760lm	1430lm

出典：一般財団法人 日本照明工業会

従来型蛍光灯器具をLED照明器具に交換しましょう。

出典：東芝ライテックカタログ

【注意】照明器具にも寿命があります。
長期間使用し続けると、器具の劣化や故障による事故の危険性も高まります。

誘導灯は24時間点灯しています。LEDタイプに交換すると消費電力を大幅に削減できます。

例：LEDタイプ誘導灯
出典：パナソニックカタログ

蛍光灯形誘導灯

名称	蛍光灯	消費電力
小型	10W1灯	15W
中型	20W1灯	23W
特殊大型	40W1灯	49W

対応

LED形誘導灯

名称	消費電力
C級	2.0W
B級BL形	2.7W
B級BH形	3.6W

出典：東京都環境局 『平成26年度中小規模事業所の省エネ対策テキスト（基本編）』

○ほかには、こんな対策も効果的です

＜照明＞ ・照明スイッチは細分化し、必要なエリアだけを点灯しましょう。
・トイレ照明は、人感センサー付きLED照明への交換も効果的です。

＜空調＞ ・室外機周辺の荷物を撤去して、風通しを良くしましょう。

＜その他＞・冷蔵庫の設定温度は、夏は「中」それ以外の季節は「弱」にしましょう。
・屋外看板照明は、タイマーを設置して点灯時間を管理しましょう。
・給湯器の温度設定は、用途に合わせて見直しましょう。
・電気便座は、使用時以外は、フタをしめましょう。